

ATIVIDADE SÉNIOR

IDADE

16ª EDIÇÃO

O QUE SÃO AS ATIVIDADES COMPLEMENTARES?

Estas atividades, criadas pela primeira vez em 2016, são de participação facultativa pelos inscritos no Programa e integra atividades que visam: a diversificação das já disponíveis no bloco de Atividades Regulares; o aumento da frequência semanal de prática de exercício físico dos Participantes; assim como a adesão/divulgação junto de outros públicos-alvo que não estejam integrados no Programa. Estas atividades complementam as já promovidas no Bloco de Atividades Regulares e, para tal, deverá o Participante ter em atenção de que não pode proceder à inscrição exclusiva nas atividades complementares.

ATENÇÃO

Inscrição gratuita (mas obrigatória) para todos os inscritos na 16ª edição do Programa Atividade Sénior. Faça a sua inscrição na Divisão de Desporto, Saúde e Juventude (situada no Pavilhão Cidade de Viseu)

CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

ASSIDUIDADE E FATORES DE EXCLUSÃO

Serão efetuados controlos de assiduidade ao longo de toda a edição, excluindo-se destas atividades todos os que apresentem, mediante validação do/a Técnico/a responsável pelo enquadramento técnico:

- Ausência às aulas, de forma não justificada, pelo período de 4 semanas;
- Quando a percentagem de presença nas aulas for inferior a 50% (dados avaliados em 4 períodos ao longo da edição – 26.07.2023; 30.11.2023; 29.03.2024; e 28.06.2024);

LISTAS DE ESPERA

Serão organizadas Listas de Espera para determinadas Atividades/Dias/Horários, mediante a procura existente, ficando sequencialmente organizada em função da data de inscrição.

LIMITE MÁXIMO DE INSCRITOS

Limite máximo de Participantes definido em função da lotação máxima do local de aula. Para mais informações, consulte a Divisão de Desporto, Saúde e Juventude.

ATIVIDADES DISPONÍVEIS

As Atividades Complementares da 16ª edição decorrerão entre 2 de maio de 2023 e 25 de julho de 2024.

ATLETISMO

3ª feira, 10H25 às 11H15

Pista de Atletismo do Fontelo*

*sempre que as condições atmosféricas não permitam a realização das atividades em contexto exterior, a aula decorrerá no Pavilhão do Fontelo

BOCCIA

3ª feira, 14H10 às 15H00

Pavilhão Cidade de Viseu

PILATES

3ª feira – 9H00 às 9H50

3ª feira – 10H05 às 10H55

4ª feira – 14H30 às 15H20

5ª feira – 8H45 às 9H35

5ª feira – 9H50 às 10H40

6ª feira – 9H00 às 9H50

6ª feira – 14H30 às 15H20

Sala de Judo do Pavilhão do Fontelo

WALKING FOOTBALL

4ª feira, 15H30 às 16H20

Campo de Futebol de 7*

*sempre que as condições atmosféricas não permitam a realização das atividades em contexto exterior, a aula decorrerá no Pavilhão Cidade de Viseu

KARATÉ EDUCATIVO E DEFESA PESSOAL

4ª feira – 15H35 às 16H25

Sala de Judo do Pavilhão do Fontelo

PROJETO ARTÍSTICO E DE INCLUSÃO PELA DANÇA

2ª feira – 14H00 às 15H00

3ª feira – 11H00 às 12H00

4ª feira – 11H40 às 12H40

6ª feira – 9H15 às 10H15

Pavilhão Cidade de Viseu

Horários sujeitos a alterações.



MUNICÍPIO DE
VISEU

VISEU
ATIYO>

*Atividade em curso